



眼科專科
湯文傑醫生

無論是工作需要，還是想改善視力，激光矯視近年有越見普及的趨勢。然而手術存在一定風險，更有可能會度數回彈，回彈全因患者用眼無節制，不少患者在康復後繼續長期熬夜打機煲劇，此情況在疫情下更為嚴重；亦有患者是因正常的角膜變化或本身最初時的近視度數較深所致。一旦出現「近視反彈」現時已可做二次矯視。眼科專科醫生湯文傑表示，目前最新的激光矯視技術是「SMILE 微笑激光矯視」（Small Incision Lenticule Extraction），原理是透過激光，因應個人需要，改善近視和散光度數。

SMILE 的基本原理和傳統激光矯視一樣，都是在眼角膜表面開一個傷口，但所需傷口的大小就有很大分別。「SMILE 和傳統激光矯視的傷口切割方法不同，傳統激光矯視會在眼角膜上開一個約 20 毫米長的傷口，令眼角膜表面出現一個瓣，然後用儀器將瓣揭開，再用激光刨薄角膜來減少近視。至於 SMILE，則只需要開一個 2 至 4 毫米長的傷口，然後用儀器經由這個小傷口將角膜取出，以減少近視。」湯文傑解釋說。

基本上，SMILE 可以矯正 1,000 度近視和 500 度以內的散光。但湯文傑強調，SMILE 並非完全取代傳統激光矯視，主要看病人本身的情況作出選擇。「例如有些病人十多廿年前做了傳統激光矯視，但最近『近視反彈』，可能重新加深至百多二百度，如果考慮做第二次激光矯視，便要看情況，有可能傳統激光矯視會較適合。」

已開切口進行 手術更便捷

湯文傑指出，做二次矯視有兩個先決條件，首先要是一個角膜圖，看看第一次做激光矯視的情況，例如打得正或不正，是否打在眼角膜的中心等。其次要看看角膜的厚度是否足夠，「因為眼角膜就像一座橋，如果橋身不夠厚，而激光矯視又要做很深的近視的話，即要刨去比較多的眼角膜，餘下的眼角膜厚度可能支撐力不夠，我們便會有點擔心。所以，若想做第二次激光矯視，對病人眼角膜的厚度是有要求的，至少需要有 250 微米以上的厚度，若有 280 微米以上則更加安全。」

符合以上兩條件，並以傳統激光矯視技術做第二次的話，做法上也有分別。因為正如上述提到，做第一次激光矯視時大多是傳統技術，手術其實分兩部分，第一部分是在眼角膜表面開一個切口，形成一個瓣；第二部分就是把瓣揭開，用激光刨薄角膜。但若做第二次激光矯視，由於角膜瓣在

第一次時已經形成，所以只需要用第一次的切口，把瓣揭開進行激光矯視即可，無須再做第一部，讓手術過程更快捷。

入冬了，很多朋友都準備進補「備戰」，尤其怕風怕凍、經常手腳冰冷的女士們。但要怎麼補？一般主要針對腎。

在中醫五行學說中，冬季與腎是相對應的。雖然冬天多呼吸系統病，而肺主呼吸，但其實只有腎得到保健，呼吸才會平穩深沉，人體的氣才能得以正常交換。尤其是長期慢性病患者、長者和小孩子，腎的功能更加重要。而冬季，就正是溫補腎陽的好時候。

中醫認為，可以溫補腎陽的食物很多，例如羊肉、牛肉、生薑、當歸、韭菜、龍眼肉等。另外，黑色的食物如黑芝麻、黑豆、黑木耳、黑棗等都有益腎的功效，還可以多吃栗子、核桃等。以下推薦兩款適合大部分人的冬天進補食療：

護眼小貼士

1 天花燈光或窗外眩光有機會被熒光幕反射後進入眼睛，導致眼睛疲勞和視覺模糊。可利用遮光罩將天花光線引導向下，並避免將熒光幕置於窗前。

2 閱讀或使用電腦每 30 至 40 分鐘，應休息 3 至 5 分鐘。

3 猛烈陽光下，應戴上能阻隔紫外光和品質良好的太陽眼鏡。

4 如眼睛不適或視力欠佳，應及早就醫。

資料來源：
香港政府一站通



■部分人會在矯視後出現「近視反彈」。



1. 牛肉杞子黑棗湯

材料：牛肉半斤，杞子 60g，黑棗 5 枚，生薑 5 片，酒 2 湯匙。

做法：牛肉先出水，切片，用生薑和酒爆炒一下，加水，杞子，黑棗慢火煮 30 分鐘，加鹽調味即可。

功效：驅寒，溫補腎陽，使手腳不再冰冷。



2. 黨參石斛雪梨湯

材料：黨參 15g，麥冬 15g，雪梨乾 45g，石斛 10g，玉竹 15g，冰糖適量。

做法：將所有材料加水，慢火煮 1 小時即可。

功效：冬天天氣乾燥，卻又陰冷，這情況是中醫說的「涼燥」，讓人感到寒冷卻又口鼻乾燥難受。這湯水滋陰潤燥，也可隨意配搭沙參，百合，蓮子，枸杞子等藥材，都會有不錯的效果。



李灼珊
香港註冊中醫師
湖南中醫學院
中醫內科博士

過冬補腎陽 宜黑物放湯